

.....cipőt, mobilt, kinthagyni sziveskedjen,  
és a termék bemutatása közben, ne tessék hangoskodással,  
mások meditációját megzavarni!

Köszönettel  
A Kolostor Óre

# ~ NYUGALOMTERÁPIA ~ A KOLOSTORBAN

## Fedezd fel a meditációs termek végtelen békéjét!

Köszöntelek itt ezen a mai, amolyan „tárlatvezetés” jellegű, 4 meditációs terem bemutató programon! Megismerheted a Kolostor, pár igazán különleges meditációs termeit, ahová megpihenni, feltöltődni, kicsit elvonulni szoktak a szerzetesek, és az érdeklődők egyaránt.

Ha valamelyik megtetszik, ne törődj semmivel, csak „dobd le magad” és ízlelgesd a terem hangulatát. Meditálj, relaxálj, és a dolgodra csak azután menj tovább, ha már kellőképpen ellazultál, és megnyugodtál! Én ráérek, úgyhogy miattam még véletlenül se rohanjál, vagy kapkodjál! ☺

### **Meditációs Terem 1.**

17 perces, instant és gyors ellazulás.

Egy vezetett meditációs gyakorlat videón,  
a bejegyzés legvégén található, klikk ide:

<http://meditacionk.blogspot.com/2008/10/meditci-viden-otthonra.html>

### **Meditációs Terem 2.**

Még a legnagyobb stressz közepén is  
hatékonyan működő LégzésMeditáció,  
kezdőknek – haladóknak - profiknak egyaránt!

<http://meditacionk.blogspot.com/2009/02/nyugodt-napok-legzo gyakorlatata.html>

### **Meditációs Terem 3.**

Különleges, letölthető meditáció, mantrával!

16 perc „tömény” spiritualitás, csak „rajongóknak”! ☺

<http://meditacionk.blogspot.com/2009/03/uj-kulonleges-meditacio-erkezett.html>

### **Meditációs Terem 4.**

Letölthető meditáció, a Teliholdas estékhez!

<http://meditacionk.blogspot.com/2009/05/telihold-meditacio.html>